

# Bruises



**32 Count**

**4 wall**

**Beginner, Intermediate**

01/2014

**Choreographie :**

Niels Poulsen

02/2013

**Musik :**

Bruises

Train & Ashley Monroe

## **1 Rock, Full Turn Cross, Behind, Side, Cross, Side Rock**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 + 1/2 Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vorwärts und 1/4 Rechtsdrehung & LF neben RF absetzen  
4 1/4 Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vor den LF kreuzend  
5 LF Schritt nach links  
6 + 7 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen  
+ 8 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF  
**Option**  
3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen

## **2 Cross, 1/4 Turn, Triple 1/2 Turn, Step 1/2 Turn, Walk, Walk**

- 1, 2 LF vor dem RF kreuzen, 1/4 Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück  
3 + 4 1/2 Linksdrehung mit 3 Cha-Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)  
5, 6 RF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)  
7, 8 RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts **\*\*4 \*\*8**  
**Option**  
7, 8 1/2 Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, 1/2 Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts

## **3 Heel Switches, Rock Step, Step Lock Step Back, 1/4 Turn Chasse**

- 1 + Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben LF absetzen  
2 + Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen  
3, 4 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF  
5 + 6 RF Schritt zurück, LF vor dem RF einkreuzen, RF Schritt zurück  
7 + 8 1/4 Linksdrehung & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

## **4 Heel, Grind 1/4 Turn Back, Coaster Step, Shuffle, Kick Ball Step**

- 1 Rechte Ferse leicht vor dem LF gekreuzt aufsetzen  
2 Auf der rechten Ferse 1/4 Rechtsdrehung (Fußspitze nach rechts drehen) & LF Schritt zurück  
3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts  
5 + 6 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts **\*\*9**  
7 + 8 RF nach vorne kicken, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts **\*\*2 \*\*6**

### **\*\*2 Brücke**

**\*\*6** Am Ende des 2. und 6. Durchgangs tanze zusätzlich

### **Rock, Triple 1/2 Turn, Rock, Triple 1/2 Turn**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 + 4 1/2 Rechtsdrehung mit 3 Cha-Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)  
5, 6 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF  
7 + 8 1/2 Linksdrehung mit 3 Cha-Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)

### **\*\*4 Restart**

**\*\*8**

**\*\*9**

**Tanz beginnt wieder von vorne**